UNIVERSIDAD DE GRANADA

Facultad de Ciencias del Deporte

Científicos de la UGR recomiendan no mirar el reloj para hacer ejercicio

09/05/2023





Un estudio liderado por la Universidad de Granada ha demostrado que la hora del día a la que se hace ejercicio no influye en el efecto inmediato que este tiene sobre la presión arterial y la glucosa en sangre. Por lo tanto, los investigadores recomiendan realizar ejercicio sin mirar el reloj, en contra de lo que apuntaba hasta la fecha la escasa literatura científica existente al respecto.

En esta investigación, publicada en la revista Journal of Science and Medicine in Sport, ha colaborado el Instituto de Investigación Biosanitaria de Granada (ibs.Granada) y el Centro de Investigación Biomédica en Red, Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) de Instituto de Salud Carlos III.

Más información: ¿A qué hora del día es mejor hacer ejercicio? Científicos de la UGR recomiendan no mirar el reloj - Canal UGR

Copyright© 2026 Universidad de Granada